



藤沢市中学校給食 10月献立表



【※大切なお知らせ※】

後期(10月14日)から、食具(はし、スプーン等)は、ご家庭からのご用意をお願いします。

献立表の「食具」欄に、
はしで食べる献立の日は「①はしマーク」、
はしとスプーンで食べる献立の日は「②はしとスプーンマーク」を付けています。



献立表、アレルギー
(28品目)
詳細献立表は、
こちらから
ダウンロードして
いただけます



日	曜日	主食 牛乳	食具	おかず		黄色の食品 (エネルギーになる)	赤の食品 (体の組織をつくる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 飲用乳 除く	
				大盛増量: ●があるおかず	大盛プラス	()内の食材は、大盛プラスで使用する食材です					
1	木	ごはん 牛乳		白糸鱈のみそ焼き おかかあえ ●じゃがいものきんぴら ミートボールのケチャップあえ みそ汁	フライド チキン	砂糖 ごま油 じゃがいも ごま 片栗粉 米 (小麦粉)	白糸鱈 みそ かつおぶし 豚肉 ミートボール 油揚げ わかめ 牛乳 (鶏肉)	にんじん もやし 小松菜 ピーマン えのきだけ	732 kcal 36.1 g 19.4 g 2.7 g	大盛のみ: 小麦	
2	金	ごはん 牛乳		そぼろごはん 野菜炒め アーモンドフィッシュ 吉野汁	鶏肉の レモン焼き	油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 米	鶏肉 鶏卵 ハム かえりじゃこ 油揚げ 昆布 牛乳	たまねぎ しょうが グリーンピース 小松菜 キャベツ にんじん たけのこ 長ねぎ (レモン)	821 kcal 44.3 g 26.9 g 2.6 g	卵	
5	月	ごはん 牛乳		●鶏肉のはちみつしょうが焼き マカロニソテー スイートポテト風サラダ 小松菜とベーコンのソテー ジュリアンスープ	鶏肉のはちみつ しょうが焼き 普通 2個 大盛 3個	はちみつ 片栗粉 マカロニ 油 さつまいも 砂糖 生クリーム バター 米	鶏肉 牛乳 ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん 小松菜 セロリ キャベツ	839 kcal 31.4 g 25.6 g 2.3 g	小麦 乳	
6	火	ごはん 牛乳		揚げぎょうざ 蒸ししゅうまい ●もやしのナムル ●豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め みかん缶 & 寒天缶 マーボー豆腐	チンジャオ ロースー	油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 米	ぎょうざ しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ 大豆 豆腐 牛乳	にんにく にんじん もやし 小松菜 しょうが キャベツ みかん缶 寒天缶 長ねぎ しめじ (たまねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ)	797 kcal 34.0 g 22.0 g 2.5 g	小麦	
7	水	黒パン 牛乳		赤魚の香草焼き 小松菜のペペロンチーノ ●揚げじゃがいもとハムのソテー キャベツサラダ 豆と野菜のスープ	ポーク ケチャップ	油 スパゲッティ じゃがいも 砂糖 ホワイトルー パン (片栗粉)	赤魚 ベーコン ハム 鶏肉 大豆 牛乳 (豚肉)	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ コーン さやいんげん セロリ 枝豆 (トマト)	762 kcal 39.4 g 25.9 g 3.4 g	小麦 乳	
8	木	ごはん 牛乳		ハンバーグ和風きのこソースかけ 青のりポテト 春雨と野菜の炒めもの 大根の煮つけ ひじきのかきたま汁	あじフライ	油 片栗粉 じゃがいも ごま油 春雨 砂糖 ごま 米	ハンバーグ のり 牛肉 さつまあげ 鶏肉 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳 (あじフライ)	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ きくらげ にら 赤パプリカ しょうが 大根 グリンピース にんじん	832 kcal 33.6 g 23.8 g 2.8 g	卵 大盛のみ: 小麦	
9	金	ごはん 牛乳		秋野菜カレー キャベツのソテー りんごゼリー	さつまいも、きのこなど 秋の味覚たっぷりの カレーです♪	スパイシー シュリンプ	油 さつまいも りんごゼリー カレールー 小麦粉 米 (片栗粉)	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 (えび)	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ ピーマン しょうが にんにく	867 kcal 30.3 g 29.3 g 3.1 g	小麦 乳 大盛のみ: えび



10/13は秋季休業日です。10/14から後期が始まります

後期もまだまだ暑い日が続きますが、一日3食の食事を大切に、規則正しい生活を心がけましょう。

実りの秋を迎え、旬の野菜や果物が多く出回る時期です。給食でも藤沢産の新米が登場します。旬の食材に感謝していただきたいですね。



14	水	ごはん 牛乳	14日から食具(はし、スプーン等)は 持参をお願いします。	●鶏肉の唐揚げ キャベツとパプリカのサラダ ●ひじきポテト おかかあえ けんちん汁	鶏肉の唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 油 じゃがいも 米	鶏肉 ベーコン ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 牛乳	しょうが キャベツ 赤パプリカ きゅうり にんじん えだまめ 白菜 こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ	801 kcal 33.5 g 27.1 g 2.7 g	小麦
15	木	ごはん 牛乳		●豚肉と野菜のオイスターソース炒め 生揚げの煮つけ もやしの中華サラダ 五目スープ		油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 米	豚肉 生揚げ なると 牛乳	たまねぎ しめじ キャベツ 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん もやし 切り干し大根 えのきだけ たけのこ チンゲンサイ しょうが	777 kcal 34.8 g 26.2 g 2.8 g	
16	金	ごはん 牛乳		鮭の塩焼き 野菜の磯香あえ 煮豆 揚げじゃがいものそぼろ煮 にらたま汁	鶏天	ごま油 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも 米 (小麦粉)	鮭 のり 金時豆 豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳 (鶏肉)	小松菜 もやし にんじん たまねぎ こんにゃく にら (にんにく しょうが)	761 kcal 31.3 g 22.2 g 2.1 g	卵 大盛のみ: 小麦

19	月	藤沢産 新米ごはん 牛乳		●牛井(神奈川県産小松菜使用) さつまいものかき揚げ (神奈川県産さつまいも使用) 野菜の辛子しょうゆあえ (神奈川県産小松菜使用) のっぺい汁	かながわランチ 	油 砂糖 片栗粉 さつまいも 小麦粉 米	牛肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ 長ねぎ しらす えのきだけ 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく	782 kcal 26.2 g 22.5 g 2.7 g	小麦
20	火	ごはん 牛乳		メルルーサの竜田揚げ ●じゃがいものごま炒め しゃきしゃきそばろ えびと小松菜の塩炒め 豆腐とわかめのスープ	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごま 米 (オリーブオイル)	メルルーサ 鶏肉 えび 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが たまねぎ 切り干し大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 (にんにく)	768 kcal 33.3 g 17.8 g 2.9 g	えび 小麦
21	水	ロール パン 牛乳		ハンバーグデミグラスソースかけ マカロニソテー キャラメルポテト ●キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	ハムカツ	油 砂糖 ハヤシルー マカロニ さつまいも バター パン (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ ベーコン 牛乳 (ハム)	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ コーン にんにく セロリ トマト かぼちゃ	881 kcal 32.0 g 35.0 g 3.2 g	小麦 乳
22	木	ごはん 牛乳		さばのごまみそかけ ゆで野菜 しらたきの炒めもの 煮びたし みそ汁	いかの 磯辺揚げ	油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米 (小麦粉)	さば みそ 豚肉 油揚げ あさり 牛乳 (いか あおさ)	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん にんにくしらたき 赤パプリカ ビーマン 小松菜 もやし えのきだけ	756 kcal 36.1 g 27.7 g 2.2 g	大盛のみ: 小麦
23	金	ごはん 牛乳		●うずら卵と野菜の五目煮 小松菜そばろ あずきもち ひじきのスープ	春巻 	油 砂糖 片栗粉 だんご 米 (春巻)	豚肉 うずら卵 鶏肉 小豆 ひじき 豆腐 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ ビーマン しょうが 小松菜	828 kcal 34.2 g 21.5 g 2.5 g	卵 大盛のみ: 小麦
26	月	カレー ピラフ 牛乳		カレーピラフのクリームソースかけ ●さつまいもとりんごの甘煮 キャベツとチンゲンサイの炒めもの	マヒマヒ フライ	油 さつまいも 砂糖 ホワイトルー 米 (小麦粉 パン粉)	鶏肉 えび 牛乳 (しいら)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース りんご缶 チンゲンサイ キャベツ	771 kcal 35.0 g 18.7 g 2.1 g	えび 小麦 乳
27	火	もち米 入りご はん 牛乳		菜飯(ツァイファン:中華風おこわ) 揚げしゅうまい キャベツのナムル わかめと大根のスープ	鶏肉の 中華だれ	ごま油 片栗粉 もち米 (砂糖)	豚肉 しゅうまい 昆布 わかめ 牛乳 (鶏肉)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 キャベツ 大根 しょうが	746 kcal 30.7 g 25.0 g 3.3 g	小麦
28	水	ごはん 牛乳		筑前煮 ホキの揚げ煮 キャベツとわかめのごまあえ みそ汁	さばの 干物	油 砂糖 片栗粉 ごま 米	鶏肉 大豆 さつまあげ ホキ わかめ 豆腐 みそ 牛乳 (さば)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さいいんげん キャベツ たまねぎ	782 kcal 35.6 g 23.9 g 3.3 g	
29	木	ごはん 牛乳		鰯の照り焼き ゆで野菜 ちくわの磯辺揚げ 鶏肉と大豆のうま煮 みかん かつおぶしのふりかけ	ミートボールの ケチャップあえ	小麦粉 油 砂糖 ごま 米 (片栗粉)	さわら ちくわ のり 鶏肉 大豆 かつおぶし 牛乳 (ミートボール)	しょうが キャベツ にんじん 長ねぎ さいいんげん みかん	759 kcal 36.1 g 22.0 g 1.8 g	小麦
30	金	ごはん 牛乳		チキンライス ジャーマンポテト 野菜炒め パンプキンスープ	チーズ ハンバーグ 	油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ホワイトルー 生クリーム 米	鶏肉 ベーコン 牛乳 (ハンバーグ チーズ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし かぼちゃ	797 kcal 32.1 g 25.2 g 3.2 g	小麦 乳

※ 予約に関するお問い合わせ先 *

藤沢市スクールランチ コールセンター (株式会社フューチャーイン)

☎052-732-8948 (受付時間: 平日9:00~17:30)

①利用者IDの確認 ②給食の予約方法や予約内容の確認
③スクールランチシステムの操作の仕方 ④入金締切や残高状況の確認

藤沢市中学校給食予約管理システム
URL: <https://fujisawa.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



※ 献立や給食の内容についてのお問い合わせは 藤沢市教育委員会 学校給食課まで ☎0466-50-8247 (受付時間: 平日8時30分~17時15分)

〈おかずの大盛について〉

普通食(1食330円)にプラス70円お支払いいただくと、
おかずを大盛にすることができます

大盛増量: 大盛を注文した場合、先頭に●のあるおかずが増量になります。
大盛プラス: 大盛を注文した場合のみ、提供されるおかずです。

〈学級閉鎖時・学校臨時休校時の対応について〉

・学級閉鎖や自然災害等による臨時休校などの場合、すでに給食食材を購入し
準備をしていることから、原則として予約のキャンセル及び返金はできません。
(体調不良等による急な欠席も同様です。)

〈給食実施日について〉

・学校の行事等で、中学校毎に給食を実施しない日があります。その場合は
予約システム上で予約ができないようになっており、ずっと予約をご利用の
場合でも自動的に予約が入らないようになっていきます。
給食実施の有無は各中学校の行事予定をご確認ください。

〈アレルギーについて〉

- ・特定原材料8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)の
表示をしています。
- ・給食では「そば」、「くるみ」、「落花生」は使用していません。
- ・「小麦」については、しょうゆの原料に含まれる小麦は表示していません。
- ・しらす、ちりめんじゃこには、えび・かにの稚魚が混在することがあります。
- ・アレルギー詳細については、別に詳細情報の表示された献立表を
用意しています。各中学校で受け取るか、この献立表の表面上部に
記載の二次元コード、藤沢市ホームページにてご確認ください。
ご不明な点は教育委員会学校給食課へお問い合わせください。
- ・献立は、物資の都合により変更する場合があります。
献立に変更があった場合には 予約システム及び各中学校を通して
お知らせします。
- ・ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。
- ・食材名の「トマト」はトマト缶、トマトピューレを含みます。

令和8年9月発行 藤沢市教育委員会 学校給食課